




	朝食	昼食	夕食	15時
5月30日 (月) エネルギー 1495 たんぱく質 80.5	御飯 春菊の煮浸し 温泉卵 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉のバジルソース 青梗菜とカニカマの炒め物 マカロニサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 サワラの七味焼き 高野豆腐の含め煮 モヤシのナムル すまし汁	杏仁豆腐 
5月31日 (火) エネルギー 1585 たんぱく質 52.8	御飯 じゃが芋とツナの炒め物 アスパラのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 カニクリームコロッケ 切昆布の炒り煮 大根とハムのマリネサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 豚肉と根野菜の煮物 菜の花の煮浸し オクラの磯辺和え 味噌汁	蒸しケーキ(黒糖)
6月1日 (水) エネルギー 1460 たんぱく質 56.5	御飯 豆と挽肉のトマト炒め キャベツのカラシ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	けんちんうどん ガンモと冬瓜の煮物 ブロッコリーのチーズサラダ フルーツ	御飯 鶏肉の塩麴焼 きんぴられんこん 大根の和風サラダ 味噌汁	ミニたい焼 
6月2日 (木) エネルギー 1557 たんぱく質 56.2	御飯 厚焼卵 白菜のサラダ 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 ホッケの梅ソース 車麩のそぼろあんかけ オクラのお浸し 味噌汁 フルーツ	御飯 茄子と豚肉の味噌炒め さつま芋のレーズン煮 ホウレン草のピーナッツ和え 味噌汁	プチケーキ 
6月3日 (金) エネルギー 1635 たんぱく質 55.4	御飯 里芋と人参の煮物 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 揚魚の野菜アソビ 切干大根の煮物 パンクンサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 ミートボールのコンソメ煮 マカロニソテー(カレー) トマトとそら豆のサラダ コーンポタージュ	黒糖まんじゅう
6月4日 (土) エネルギー 1441 たんぱく質 57	食パン ジャーマンポテト ホウレン草の和風ドレッシング いちごジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 鶏肉の胡麻味噌焼 アスパラとピーマンのソテー 春雨の中華サラダ すまし汁 フルーツ	御飯 えび玉あんかけ 茄子の炒り煮 菜の花の和え物 味噌汁	いちごフルーチェ 
6月5日 (日) エネルギー 1558 たんぱく質 54.7	御飯 レンコンと竹輪の炒め煮 小松菜のお浸し 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 シルバーのハーブグリル ズッキーニのガーリックソテー スパゲティサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 肉豆腐 青梗菜とアサリの炒め物 大根とワカメの酢の物 味噌汁	リンゴケーキ 

【MEMO】

